

خوش آمدید بـه
دبـلو آئـی سـی (WIC) !

دبلو آئی سی (WIC) چیست؟

دبلو آئی سی پروگرامیست که به مادران و اطفال کوچک کمک میکند تا غذای خوبی بخورند و صحت مند به مانند. دبلو آئی سی یعنی پروگرام مخصوص تغذیه مکمل برای زنان، کود کان و اطفال.

از دبلو آئی سی چه فایده ای را برد میتوانم؟

- ★ غذایی صحت بخش.
- ★ در تامین خدمات مراقبت صحی و دیگر که ممکن است شما و فامیل شما به آن نیاز داشته باشد به شما کمک میکند.
- ★ تربیت تغذیه برای کمک به شما و اعضائی خانواده شما تا غذایی صحت بخش بخورند و صحت مند به مانند.
- کمک در راه تغذیه از شیر مادر
- اطلاع نامه هایی سه ماهی پر از اطلاعات تغذیه موسمی و رودادهای محلی.
- گفتارها در باره موضوعاتی مانند دوره حمل صحت مند، تغذیه نوزاد شما و یا غذایی دیگر صحت بخش که مورد پسند کود کان شما باشد.
- کلاس های آشپزی
- قرارهای خصوصی مشورتی تغذیه.

غذاهای دبلو آئی سی به شما و اعضائی خانواده شما کمک میکند تا صحت مند و خوب بمانند.

دبلو آئی سی به درد چه کسانی میخورد؟

- ★ زنان حامله، تغذیه از طریق شیر مادر و یا کسانیکه نوزادی داشته باشند.
- ★ کود کان کمتر ازدوازده ماه
- ★ اطفال با سنین کمتر از پنج سال
- افرادی در دبلو آئی سی و سی ایس ایف پی بصورت هم زمان اشتراک داشته نمی توانند.

تاكى از دبلو آئى سى استفاده كرده ميتوانم؟

تا زمانیکه مقررات مربوط به در آمد، و سن را رعایت می کنید، از دبلو آئى سى استفاده كرده ميتوانيد.

★ برائى زنان - در دوره حاملگى و

اگر کودک را از شير مادر تغذie می کنيد - تايک سال بعد از توليد کودک شما
اگر کودک را از شير مادر تغذie نمي کنيد - تا شش ماه بعد از توليد کودک شما.

★ برائى کود کان و اطفال -

تا اينکه بچه شما به سن پنج سال ميرسد.

برائى بردن استفاده از دبلو آئى سى چه باید به کنم؟

تقريباً هر شش ماهی يكبار ما به تصديق اين امر خواهيم پرداخت که آيا شما و طفل شما هم
اکون به خدمات دبلو آئى سى نياز دارد. اين عمل را تصديق مجدد می نامند. باید قرار
ملاقات با ما داشته باشيد و در موقعیکه به ديدن ما میآئيد، همراه بیاوريد:

- ★ کاغذهای که ما از طریق پستی برائى شما می فرستیم - اگر قبل از آمدن شما این کاغذهای
رار پر می کنید خیلی مفید است.
- ★ مدرکی برائى اثبات محل اقامت، هویت و در آمد (يک کارت کمک طبی يا کارت
دکتور داینا سور دليل تمام سه موضوع بالا شمرده می شود)
- ★ سابقه مصوئیت طفل شما.
- ★ کودک يا طفل شما

حقوق من نسبت به پروگرام دبلو آئى سى از چه قرار است؟

★ شما حق داريد قطع نظر از رنگ و نسل، تابعیت، سن، جنسیت
(اطفال) يا معلولیت از خدمات دبلو آئى سى بهره مند باشيد.

★ شما حق داريد از سوئی کار مندان دبلو آئى سى
عادلانه و مؤدبانه رفتار شويد.

★ شما حق داريد از طرف فروشندهان و
كارمندان شان با احترام و ادب رفتار شويد.

★ شما حق داريد که محرومیت تمام اطلاعاتی
كه شما بدسترس پروگرام دبلو آئى سى
مي گزاريد محفوظ نگهداشته شود.

غذاهایی خودم را از دبلو آئی سی چطور حاصل می کنم؟

در ورمونت شما غذاهایی دبلو آئی سی خود را از فروشنده ای (شخصی که بلو آئی غذا را تحویل میدهد) حاصل می کنید. غذا تقریباً 10 روز بعد از اولین قرار ملاقات شما با دسی به خانه شما تحویل داده می شود. اگر در ناحیه ای زندگی می کنید که در انجا غذا تحویل داده نمی شود، دبلو آئی سی به شما و فروشنده شما کمک خواهد کرد تا جای را پیدا کند که در آن غذائی شما تحویل داده شده میتواند.

بهتر است وقتیکه غذائی شما تحویل داده می شود در منزل باشید تا فوراً آنرا تؤی یخچال بگزارید. وقتیکه ممکن نباشد که در منزل بمانید یک کولر را با برچسب "دبلو آئی سی" در جائی بگزارید که فروشنده آنرا به آسانی به بیند. در هوایی گرم کمی برف در کولر بگزارید. (آب یخ دریک آفتابه شیر خوب کار میکند). وقتیکه هوا خیلی سرد است کولر کمک خواهد کرد تا غذائی شما منجمد نه شود.

چه باید بکنم تا پروگرام دبلو آئی سی کمک نمایم که از خدمات اش بهره مند باشم؟

- ★ اگر دبلو آئی سی را آغاز نمودید در زمانیکه حامله بودید، برای ما بگوئید کودک شما کی متولد شده.
- ★ در باره هر گونه تغییر در اسم، آدرس، نمره تلفن یا در آمد بما اطلاع بدھید. اگر قصد دارید نقل مکان بکنید برای ما بگوئید تمام ریکارد هائی شما به یک اداره جدید دبلو آئی سی منتقل کنیم.
- ★ غذاهایی دبلو آئی سی برای شما و فامیل شما است. اگر لزومی با آن دارید که سفارش غذائی خود را ترمیم نمایید یا میخواهید که تهیه غذائی خود را برای کمی مدت در زمانیکه در منزل نمی باشید متوقف سازید، برای ما اطلاع بدھید.
- ★ قرارهایی ملاقات دبلو آئی سی خود را جداً رعایت به کنید. اگر شما از رعایت کردن یک قرار ملاقات خود قاصر می مانید سفارش غذائی شما متوقف شده میتواند. اگر بعلتی یک قرار ملاقات را رعایت کرده نمی توانید برای ما بگوئید تا تعین مجدد آنرا بعمل آوریم.

چطور باید تحويلات دبلو آئی سی را مرتب نگهه داریم؟

هر ماه یک فرم ثبوت تحويل که پود خوانده می شود، برای شما فراهم آورده خواهد شد پود در باره مرتب نگهداشتن تهیه غذائی دبلو آئی سی به شما کمک میکند. اینست نمونه پود . بمنظور مرتب نگهداشتن تحويل غذا باید هر ماه پود را امضا بکنید و به فروشنده بدهید.

از پود (POD) چطور استفاده نمایم؟

- (1) اداره صحیه و لسوالی و نمره تلفن
- (2) اسم، آدرس، و نمره تلفن فروشنده شما
- (3) اسم و آدرس شما با دستوراتی برای تحويل
- (4) اسم هائی شرکت کنندگانی در خانواده شما
- (5) ماهی که نیاز به تصدیق مجدد برای دبلو آئی سی دارد
- (6) ماهی که پود به آن تعلق دارد
- (7) مقدار جمعی غذا که هر ماه در یافت خواهید داشت
- (8) روز هائی که در آن غذائی شما تحويل داده خواهد شد
- (9) چیزی که از اقلام غذائی شما مفقود باشد، بنویسید
- (10) هر ماه بانشان زدن "بله" یا "خیر" نشان بدهید، آیا تمام اقلام غذا هائی دبلو آئی سی را در یافت داشته اید.
- (11) در پایان هر ماه فرم را امضا بکنید

اینک اقداماتی است برای مرتباً نگهداشتن

جريان تحويل غذاها!

1. از فرم ماهانه ای پود استفاده بکنید برای تضمین اینکه هر هفته غذاهای خوب دریافت نمایید. اگر چیزی از اقلام غذائی مفقود یا ناقص است، فوراً فروشنده خود را بخوانید تا غذائی شما را عوض کند.
2. در پایان هر ماه، پود خود را امضأ بکنید.
 - اگر غذائی خوب را دریافت میدارید "بله" را نشان بزنید.
 - اگر غذائی خوب به شما تهیه نه شده "خیر" را نشان بزنید. ستون "غذا دریافت نه شده را پر کنید".
3. پود را برای فروشنده بیرون بیاورید تا در اولین تحويل ماه آینده آنرا بگیرد.
 - پود را در جائی بگزارید که فروشنده شما آنرا به بیندو یا پود را از طریق پستی به فروشنده بفرستید.
 - اگر پود خود را گم می کنید پست کارد زرد رنگ یا یادداشت را مبنی بر اینکه آیا شما تمام غذاهای دبلو آئی سی را دریافت داشتید یا خیر از طریق پست ارسال بدارید و اسم و آدرس خود را هم نوشته بکنید.

اگر فروشنده شما کبی امضا شده پود شما را نمی یابد تهیه غذائی شما از دبلو آئی سی قطع خواهد شد. شما باید پود را امضأ بکنید تا نشان بدھید که شما هر ماه غذائی دبلو آئی سی خود را دریافت داشته اید برای اینکه تحويل را ادامه بدھید.

خوش آمدید به دبلو آئی سی!

اگر در باره دبلو آئی سی سوال هایی بیشتر دارید لطفاً پرسان بکنید. مادرینجا هستیم تا به شما و فامیل شما کمک بکنیم تا غذائی خوب را مصرف بکنید و صحت مند بمانند.

دبلو آئی سی یک پروگرام فرصت مساوی است. بر حسب قانون فیدرالی و بخش امریکائی پالیسی زراعتی، برای این موسسه تبعیضات بر اساس رنگ و نسل، تا بعیت، جنسیت، سن یا معلولیت ممنوع است. برای ارایه شکایت تبعیض، برای بخش زراعتی امریکائی، مدیر اداره حقوق مدنی (USDA, Director, Office of Civil Rights) اطاق 326، دبلو، وھتن بلدنگ، 1400 اندی پندنس اوینیو ایس دبلو، واشنگتن دی سی 20250-9410 (Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington DC, 20250-9410) بنویسید و یا 720-5964 (202) (صدا و آئی دی دی). "یو ایس دی ای یک کار فرما و تهیه کننده فرصت های مساوی".

این اطلاع در فورمیت هایی دیگر بدسترس است

دفتر ولسوالی

فروشنده